

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Kajian Tori

#### 1. *Self Management*

##### a. *Pengertian Self Management*

*Self management* adalah sebuah perlakuan untuk menata diri sendiri. Mengenali diri sendiri membuat seseorang dapat merencanakan dan mengatur kehidupan diri sendiri. Pada hakikatnya *Self management* adalah pengendalian diri terhadap pemikiran, pengucapan dan perlakuan yang dilakukan sehingga menghindari diri dari hal-hal yang tidak baik dan akan mendorong ke dalam hal-hal yang baik. Menurut Ossama (2022, hlm. 7) "*Self Management is the art of getting our life and professional endeavors organized and work for progress. It is an art to move towards self development, self awakening and self actualization. Self Management requires knowledge of self, improvement of self and application of self for better work and positive results. We as people must recognize our innateness or hidden skill or operational skill we possess, we must work on it, we can also learn skills and improve it further.*" Artinya Manajemen Diri adalah seni mengatur kehidupan dan usaha profesional kita dan bekerja untuk kemajuan. Hal Ini adalah seni untuk bergerak menuju pengembangan diri, kebangkitan diri dan aktualisasi diri. Manajemen Diri membutuhkan pengetahuan diri, peningkatan diri dan penerapan diri untuk pekerjaan yang lebih baik dan hasil yang positif. Sebagai manusia harus mengenali keterampilan tersembunyi atau keterampilan operasional yang dimiliki, seseorang harus mengungkapkannya, mempelajari keterampilan dan meningkatkannya lebih jauh. Proses dalam mengelola diri dijelaskan oleh Elvina (2019, hlm. 125) yang mengatakan bahwa *self management* merupakan kegiatan seseorang untuk merencanakan, memerhatikan dan mengevaluasi perlakuan yang dilakukan. *Self Management* dibutuhkan dalam diri peserta didik seperti yang dijelaskan oleh Brida & Prasetiawan (2018,

hlm. 29) bahwa *Self management* membuat peserta didik terlibat dalam setiap tahapan dalam mekanisme transformasi perbuatan. Tahapan perubahan tingkah laku menuju yang lebih baik seperti munculnya efikasi diri pada diri peserta didik.

Marimbun et al (2022, hlm. 22) menjelaskan kemampuan *self management* peserta didik mengendalikan diri dengan baik secara pikiran, perasaan, kemauan dan kegiatan yang membuat peserta didik dapat memanfaatkan bermacam-macam daya yang dimiliki untuk menjadi mandiri dan mengendalikan diri. Mengendalikan diri dari sikap emosional dan fisik akan berpengaruh besar untuk mencapai keberhasilan peserta didik. Tujuan Strategi pengelolaan diri (*Self Management*) menurut Dyah (2013, hlm. 336) yaitu supaya seseorang belajar meminimalkan perilaku atau masalah yang tidak diinginkan dengan menempatkan diri mereka dalam situasi yang menghalangi perlakuan yang ingin mereka hilangkan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dikatakan bahwa *self management* adalah suatu keterampilan yang ada pada diri seseorang guna mengelola dirinya dalam aspek pikiran, perasaan, kemauan dan kegiatan yang bermanfaat untuk mencapai tujuan yang akan dicapai dalam belajar dan menghindari kemungkinan terburuk selama proses belajar.

#### **b. Faktor-faktor yang memengaruhi *self management* dalam belajar**

Berdasarkan pernyataan dari Jawwad dalam Rismayadi (2013, hlm. 21) ada lima faktor yang memengaruhi *self management* dalam belajar yaitu sebagai berikut.

##### **1) Perhatian terhadap waktu**

Istilah waktu adalah uang juga berkaitan dengan hal ini. Sikap menghargai waktu membuat segala kegiatan yang dilakukan menjadi efektif dan efisien. Bagi peserta didik, mengatur waktu untuk belajar sangatlah penting. Peserta didik akan memiliki keterampilan manajemen diri yang sangat baik untuk belajar jika mereka mampu mengatur waktu mereka secara efektif.

## 2) Kondisi social

Kondisi social mendukung terbentuknya *self management*, dengan mempunyai hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar akan menciptakan lingkungan social individu yang sehat sehingga *self management* akan berkembang. Pada peserta didik, kondisi social terdapat pada lingkungan sekolahnya.

## 3) Tingkat kondisi ekonomi

Kondisi ekonomi yang dimaksud yaitu dapat mengatur segala keperluan pada diri sendiri. Pada peserta didik yang dapat mengatur perilaku konsumtifnya, mengutamakan prioritas, maka peserta didik akan mampu menyelesaikan segala permasalahan dalam belajar dan dapat memenuhi kebutuhan guna mencapai tujuan.

## 4) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat Pendidikan pola pikir individu akan terus menciptakan jalan yang yang unggul. Kebutuhan akan sebuah pengelolaan diri akan terus bertambah.

## 5) Kendala lingkungan sekitar

*Self Management* dibentuk sebagian oleh lingkungan. Lingkungan tempat mereka tinggal memengaruhi cara mereka berpikir, bertindak, dan pengalaman.

c. **Ciri-ciri *self management* dalam belajar**

Menurut Makhfud dalam Rismayadi (2013, hlm. 22) ciri-ciri *self management* sebagai berikut.

1) Menentukan sasaran (*Goal Setting*)

Sebab akan berfungsi sebagai orientasi arah tindakan yang perlu diambil, menetapkan tujuan atau tujuan dalam hidup sangatlah penting. Tujuan utama peserta didik adalah keberhasilan prestasi akademik atau non-akademik.

2) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Memperhatikan lingkungan sekitar berupa situasi dan kondisi kemudian diserap dalam dirinya untuk mengubah suatu tindakan.

*Self monitoring* melibatkan lingkungan sekitar baik itu manusia, sebuah keadaan hingga aturan-aturan.

### 3) Mengevaluasi Diri Sendiri

Evalusai disetiap tindakan yang telah dilakukan. Dengan melakukan evaluasi diri, peserta didik akan dapat mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan dalam belajarnya sehingga untuk kedepannya dapat diperbaiki.

### 4) *Self reinforcement*

*Self reinforcement* atau penguatan diri adalah proses pembentukan motivasi dan pengaturan tindakan peserta didik melalui konsekuensi yang diarahkan oleh diri sendiri.

## d. Indikator *self management*

Indikator adalah alat ukur, acuan, serta faktor yang dapat memengaruhi suatu keberhasilan. Indikator *self management* berdasarkan Boyatzis dalam Zakariyah & psikologi, n.d. (2017, hlm. 4) sebagai berikut.

- 1) *Self control* (kendali diri)
- 2) *Trustworthiness* (sifat yang dapat dipercaya)
- 3) *Conscientiousness* (sifat kehati-hatian dan kegigihan)
- 4) *Adaptability* (penyesuaian diri)
- 5) *Achievement Orientation* (berusaha keras untuk meningkatkan hasil)
- 6) *Initiative* (inisiatif)

## e. Pandangan dalam islam

Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 208

*Yaa ayyuhal laziina amanud khuluu fis silmi kaaaffatan wa laa tattabi'uu khutuwaatish shaitaan; innahu lakum 'aduwwum mubiin*

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Masuklah ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah setan. Sungguh, ia musuh yang nyata bagimu.”

Ayat tersebut mempunyai makna bahwa sebagai manusia, tidak boleh melakukan hal-hal tidak baik karena itu akan berdampak buruk bagi dirinya. *Self management* digunakan untuk memilih apa yang harus dan

apa yang tidak boleh dilakukan, selain itu untuk mempertimbangkan dampak yang akan dirasakan dari tindakan yang dilakukan.

## **2. Efikasi Diri**

### **a. Pengertian Efikasi Diri**

Efikasi diri bagian dari kepercayaan diri. Keyakinan diri seseorang dalam mengatasi tantangan dan menyelesaikan tindakan dan tugas yang berorientasi pada tujuan dikenal sebagai efikasi diri. Sedangkan kepercayaan diri adalah keyakinan akan keunggulan diri sendiri dalam segala aspek. Menurut suciono (2021, hlm. 13) efikasi diri adalah sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga tidak menimbulkan rasa cemas ketika melakukan sebuah tindakan, dapat merasa bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggungjawab atas perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai oranglain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Yapono (2013, hlm. 209) efikasi diri adalah keyakinan seseorang dapat menghadapi tantangan secara langsung, menemukan solusi dan mencapai prestasi. Teori Bandura dalam Zagoto (2019, hlm. 388) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada kapasitas seseorang untuk merencanakan dan menangani keadaan tertentu secara efektif.

Keberhasilan individu dalam menyelesaikan berbagai tugas tergantung dari keyakinan pada diri sendiri dan beberapa faktor eksternal. Jika individu tersebut percaya pada kemampuan untuk dapat melakukan berbagai hal, walaupun kurang adanya dukungan dari faktor eksternal maka individu tersebut tetap dapat melakukannya. Menurut Prodi et al., n.d. (2019, hlm 336) efikasi diri adalah faktor yang sangat penting dalam belajar karena dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang dalam melakukannya di sekolah untuk mencapai prestasi. Peserta didik dengan efikasi diri yang rendah, menimbulkan keputusasaan ketika menghadapi sebuah ujian karena tidak percaya bahwa dengan belajar adalah proses untuk menuju keberhasilan ujian. Begitupun sebaliknya, jika peserta

didik dengan efikasi diri yang tinggi menimbulkan usaha giat untuk melaksanakan sebuah ujian dengan mempersiapkan diri dengan belajar.

Menurut Prodi et al., n.d. (2019, hlmn 337) efikasi diri dalam diri seseorang mempunyai dua macam yaitu sebagai berikut.

1) Efikasi diri secara umum

Secara umum diartikan sebagai keyakinan individu terhadap keberhasilan dalam mencapai prestasi hidup.

2) Efikasi diri secara khusus

Secara khusus efikasi diri memiliki banyak macam, bergantung pada suatu tugas dan cara mengolah secara kognitif oleh individu sebelum mengembangkan usaha tersebut.

Berdasarkan pernyataan di atas, efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan dan dapat bertanggungjawab atas perbuatan yang dilakukan, berikap hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain serta dapat menerima dan menghargai oranglain.

**b. Faktor-faktor yang memengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Mukti & Tentama (2019, hlm. 344) ada 10 faktor yang memengaruhi efikasi diri peserta didik dalam belajar yaitu.

1) Minat

Menurut KBBI, minat adalah daya tarik yang kuat, gairah, atau keinginan untuk hal tertentu. Pada peserta didik, pemilihan jurusan di SMA adalah suatu bentuk minat. Dengan adanya minat artinya peserta didik akan yakin mampu menghadapi segala tantangan atas pilihannya.

2) Gaya kelekatan

Ketika guru memiliki gaya mengajar yang membuat peserta didik nyaman dalam menciptakan sebuah hubungan personal menyebabkan peserta didik mendapatkan kemudahan ketika belajar sehingga dapat meningkatkan efikasi diri.

3) Rasa hangat

Jika guru di sekolah bersikap hangat, mengajarkan cara menghadapi kesulitan, memberikan teladan yang positif, mudah didekati dan berpartisipasi dalam mendukung pengembangan akademik, juga dapat meningkatkan efikasi diri.

#### 4) Kesabaran

Sabar merupakan suatu sikap individu untuk mengendalikan emosi, keinginan dan mengatasi situasi sulit tanpa mengeluh. Terdapat tiga aspek yang memiliki hubungan positif dengan efikasi diri yaitu aspek optimis, pantang menyerah dan konsisten.

#### 5) Resilensi

Resilensi adalah kesanggupan individu untuk kembali ke keadaan semula setelah mengalami kejadian yang menekan. Pada peserta didik bisa terjadi ketika mereka mendapatkan nilai yang tidak sesuai ekspektasi pasti akan memberikan respon yang kurang mengesankan maka kesanggupan peserta didik tersebut untuk mengembalikan keadaan emosi semula sebelum mengetahui nilai itu dinamakan resilensi. Resilensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri.

#### 6) Karakter

Peserta didik yang memiliki karakter maka akan lebih berani mengambil tindakan, menganggap bahwa tugas baru dan sulit menjadi tantangan baginya dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.

#### 7) *Goal* orientasi

*Goal* orientasi adalah upaya yang dimotivasi oleh tujuan individu. Jika seseorang mempunyai sebuah tujuan maka dalam proses pencapaian tersebut akan dilakukan secara maksimal dan sebaik mungkin.

Pada peserta didik, *Goal* orientasi terdapat pada pencapaian lulus dalam mata pelajaran. Dalam pencapaian kelulusan, peserta didik akan melakukan sebuah usaha untuk mencapai kelulusan tersebut.

8) *Enactive mastery experiences*

*Enactive mastery experiences* dalam Bahasa Indonesia artinya pengalaman penguasaan aktif. Pengalaman penguasaan aktif adalah situasi di mana individu mengambil tindakan dengan maksud untuk menciptakan hasil yang diinginkan. “*Learning by doing*”, kemudian mengamati apa yang terjadi, dan menggali informasi sebagai petunjuk untuk membantu menilai kemampuan pada diri sendiri.

## 9) Persuasi verbal

Persuasi verbal adalah tindakan untuk memengaruhi dan meyakinkan seseorang secara lisan dalam menaklukkan persoalan yang akan dialami. Persuasi verbal dapat memotivasi seseorang untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan mereka.

Pada peserta didik, persuasi verbal diberikan oleh guru. Guru memberikan sebuah contoh sebuah keberhasilan dan dukungan secara lisan kepada peserta didik untuk meyakinkan bahwa mereka bisa melewati dan menghadapi semua tantangan dalam belajar.

## 10) Motivasi belajar

Motivasi belajar adalah salah satu kekuatan pendorong di balik kemauan mereka untuk belajar. Peserta didik yang mempunyai motivasi belajar akan terus semangat untuk belajar tanpa adanya tekanan atau paksaan dari oranglain. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar akan meningkatkan keyakinan atas kemampuannya dalam mencapai tujuan.

c. **Klasifikasi Efikasi Diri**

Klasifikasi efikasi diri menurut Bandura dalam Hasanah dkk (2019, hlm. 523) ada dua yaitu efikasi diri tinggi dan rendah sebagai berikut.

## 1) Efikasi diri tinggi

Efikasi diri tinggi artinya individu mempunyai keyakinan tinggi atas kemampuannya dalam memecahkan sebuah permasalahan yang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak memandang suatu masalah sebagai bahaya yang harus dihindari. Mereka akan terus berusaha sebaik mungkin untuk

menghindari sebuah kegagalan dan berusaha segigih mungkin untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Setelah terjadinya kegagalan, efikasi diri cenderung memotivasi individu untuk bekerja lebih giat lagi dan yakin akan keberhasilannya kembali.

Peserta didik dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih cenderung ingin menyelesaikan tugas dari guru dan menganggap bahwa semakin tinggi tingkat kesukaran dalam soal maka dianggap disabagai tantangan bagi dirinya. Selain itu, peserta didik yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menganggap kegagalan sebagai kurangnya usaha dalam mencapai keberhasilan yang ingin dicapai.

## 2) Efikasi diri rendah

Efikasi diri rendah artinya individu kurang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan sebuah permasalahan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung sulit untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan karena keraguan yang dirasakannya terlalu tinggi. Ketika dihadapi dengan permasalahan yang sulit, mereka lebih terfokus untuk memikirkan kekurangan pada diri, memikirkan rintangan yang dihadapi, dan memikirkan hal-hal yang dapat merugikan dan menghambat sebuah keberhasilan. Dalam pengerjaan suatu tugas, individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindar dari tugas yang dianggapnya sulit.

Pada peserta didik yang memiliki efikasi rendah akan menghindari tugas-tugas yang dianggapnya sulit yang telah diberikan oleh guru. Sikap peserta didik saat dihadapi dengan tugas yang sulit akan merasa tidak yakin atas kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Peserta didik hanya terfokus pada kesulitan dalam tugas tersebut dibandingkan mengusahakan untuk menyelesaikan tugas.

### **d. Fungsi Efikasi Diri**

Berdasarkan pernyataan Bandura mengenai fungsi efikasi diri dalam Novie (2022, hlm. 21) ada tiga yaitu sebagai berikut.

### 1) Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif otak manusia yang kompleks mencakup memori jangka panjang dan jangka pendek, perhatian, perencanaan, dan penalaran, serta strategi berpikir. Efikasi diri berfungsi dalam penetapan tujuan dan sasaran sikap yang kemudian mengakibatkan peserta didik dapat merencanakan perlakuan yang akurat guna mencapai tujuan.

### 2) Fungsi Motivasi

Motivasi muncul melalui keoptimisan dari diri untuk mencapai tujuan yang akan sudah ditetapkan. Seseorang yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya maka akan berusaha keras ketika individu tersebut gagal dalam menghadapi tantangannya. Motivasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh efikasi diri. Peserta didik akan termotivasi dari hasil yang terbaik sehingga dapat membentuk keyakinan tentang perlakuan yang dapat dilakukan.

### 3) Fungsi Afeksi

Efikasi diri berfungsi untuk menanggulangi *stress* Ketika berhadapan dengan sebuah masalah. Keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat memengaruhi tingkat stress Ketika dihadapi dengan sebuah masalah. Ketika peserta didik yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan sebuah tugas yang sulit maka tingkat emosional pada diri akan terkontrol.

### 4) Fungsi Selektif

Kemampuan individu dalam memilih strategi yang sesuai dengan kemampuannya dan lingkungan yang membuatnya nyaman sehingga akan tercapai tujuan yang diharapkan. Kemampuan peserta didik dalam pemilihan strategi, maka akan membuat peserta didik tersebut merasa percaya diri, yakin dan pantang menyerah ketika dihadapi oleh tugas yang dianggap sulit.

#### e. **Indicator Efikasi Diri**

Indikator Efikasi diri berdasarkan dari dimensi yang dikemukakan oleh Bandura dalam Anggara et al., (2016, hlm. 43) yaitu sebagai berikut.

##### 1) **Level** (tingkat kesulitan tugas)

Pada indikator level artinya efikasi diri dilihat dari tingkat kesulitan yang didapat oleh individu. Tingkat kesulitan setiap individu berbeda-beda tentunya. Hal itu bisa dianalogikan misal, suatu masalah dianggap sulit oleh individu A sedangkan menurut individu B masalah tersebut dianggap mudah. Namun, dibalik itu semua manusia pasti memiliki tingkat kesulitan/kesukaran dalam kehidupannya. Tingkatan kesulitan bisa dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tingkat kesulitan masalah pada peserta didik terdapat pada tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Tingkat kesukaran tugas akan memengaruhi efikasi diri peserta didik. Semakin tinggi tingkat kesulitan maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin terbatas.

##### 2) **Strength** (kekuatan keyakinan)

Indikator *Strength* berkaitan seberapa kuat individu bertahan dalam menyelesaikan masalah dan kegigihan dalam mencapai sebuah tujuan yang sudah ditargetkan. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki setiap individu berkaitan dengan tingkat kesulitan masalah yang dihadapi atau dapat dikatakan dengan dimensi level.

Kegigihan dalam mencapai sebuah tujuan pada peserta didik terdapat pada target nilai yang akan dicapai. Semakin tinggi nilai yang akan dicapai maka kegigihan dalam usaha untuk mencapai hal tersebut akan terlihat, apakah peserta didik tersebut dapat bertahan akan tantangan yang akan dihadapi.

##### 3) **Generality** (pemahaman yang dimiliki)

Pada indikator ini menjelaskan pengukuran penguasaan terhadap situasi dan waktu tertentu yang dianggap dapat menghasilkan sebuah keberhasilan. Setiap individu mempunyai

situasi yang dianggap sebagai “zona nyaman” yang menimbulkan keyakinan pada sebuah keberhasilan yang akan dicapai. Begitupun dengan pengukuran waktu, setiap individu memiliki waktu-waktu tertentu yang dianggap akan menghasilkan sebuah keberhasilan.

Pengukuran-pengukuran tersebut pada peserta didik terdapat pada situasi kelas dan tenggang waktu yang diberikan oleh guru. Ketika situasi kelas dianggap nyaman dan dapat mendukung kegiatan belajar maka peserta didik akan yakin terhadap sebuah keberhasilan.

#### **f. Pandangan Efikasi Diri dalam Islam**

Al-Qur’an Surat Ali Imran ayat 139

*Wa laa tahinuu wa laa tahzanuu wa antumul a’lawna in kuntum mu’miniin*

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Ayat tersebut mempunyai makna bahwa sebagai manusia yang beriman, seorang muslim tidak boleh pantang menyerah dan tetap tegar dalam menghadapi sebuah cobaan atau ujian yang menimpa. Hal itu membangkitkan rasa yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi sebuah masalah yang dihadapi guna mencapai kesuksesan yang dituju.

### **3. Keterkaitan *Self Management* dengan Efikasi Diri Peserta Didik**

Pada peserta didik *self management* berperan untuk mengatur segala pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka untuk belajar. Mengatur ketiga hal tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dialami. Barida & Prasetiawan (2018, hlm 29) menyatakan bahwa *Self management* membuat peserta didik terlibat dalam setiap tahapan dalam proses perubahan tingkah laku. *Self management* memiliki keterkaitan dengan efikasi diri peserta didik, seperti yang dikatakan oleh Effendi (2017, hlm. 22) ketika sebuah permasalahan muncul, kemampuan efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk tetap tenang dan mencari solusi untuk

memecahkan sebuah permasalahan melalui aktivitas pengelolaan diri (*self management*) yang baik daripada merenungi sebuah kegagalan. Artinya dengan *self management*, peserta didik akan bisa mengontrol tindakan yang akan dilakukan sehingga akan memunculkan sebuah keyakinan atas kemampuannya dalam memecahkan sebuah permasalahan dalam belajar. Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dalam mengerjakan tugas adalah sebuah tantangan baginya. Jika peserta didik menghadapi sebuah kegagalan maka mengatur pemikiran, perasaan dan tindakan selanjutnya sangat diperlukan agar tidak muncul keputusasaan dalam dirinya dan terus yakin atas kemampuannya guna mencapai keberhasilan.

Patnaik (2020, hlm. 5) menyatakan bahwa “*Basically, self-management can be attained by grooming self, fulfilling your commitments towards others, inculcating the spirit of 'forget and forgive' and zeal to learn new things on your own, with support of your day-to-day work, and building and nurturing your personal network. It is essential in all facets of life of an individual, may it be for a student, or on the work front, or for maintaining a healthy relationship by increasing your self-efficacy.*” Artinya pada dasarnya *self management* dapat dicapai dengan cara merawat diri, memenuhi komitmen terhadap orang lain, menanamkan semangat 'lupakan dan memaafkan' dan semangat untuk mempelajari hal-hal baru sendiri, dengan dukungan pekerjaan sehari-hari, membangun dan memelihara jaringan pribadi. *Self management* penting dalam semua aspek kehidupan individu, baik itu untuk peserta didik, atau di depan pekerjaan, atau untuk menjaga hubungan yang sehat demi meningkatkan efikasi diri. Berdasarkan teori diatas dapat dikatakan bahwa *self management* memiliki peran dalam meningkatkan efikasi diri, dengan adanya pengelolaan diri yang baik maka peserta didik dapat meningkatkan efikasi diri .

## B. Hasil Penelitian Terdahulu

**Tabel 2.1**  
**Hasil Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Tempat Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Veliana Apriliani (2022)	Pengaruh Self Afficacy terhadap motivasi dan minat belajar siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi	SMAN 2 Indramayu	Berdasarkan hasil pengolahan data pengaruh <i>self efficacy</i> terhadap motivasi dan minat belajar sebesar 89,5% termasuk ke dalam kategori sangat baik dan 39,2% termasuk ke dalam kategori cukup baik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan <i>Self efficacy</i> sebagai variable penelitian.</li> <li>- Menggunakan Pendekatan Kuantitatif dan metode penelitian survey.</li> <li>- Menggunakan Teknik analisis Data yang sama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan Efikasi Diri (<i>self efficacy</i>) sebagai variable Y penelitian.</li> <li>- Tempat penelitian berbeda.</li> </ul>
2.	Hermansyah Amir (2016)	Korelasi faktor efikasi diri dan	Universitas Bengkulu	Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan Efikasi diri dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat perbedaan pada</li> </ul>

	Jurnal Manajer Pendidikan Vol. 10, No.4 Juli (2016)	manajemen diri terhadap motivasi berprestasi		bahwa ada pengaruh signifikan dari efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa Pendidikan Kimia Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.	Manajemen diri ( <i>self management</i> ) sebagai variable. - Menggunakan pendekatan kuantitatif.	variable, Self Management sebagai variable X dan Efikasi Diri sebagai Variabel Y. - Tempat penelitian. - Subjek Penelitian. - Metode penelitian yang berbeda.
3.	Sarihon Sita Holongi Roseane Purba (2019)	Pengaruh <i>Self Management Support</i> terhadap efikasi diri dan perilaku perawatan diri pasien hipertensi di puskesmas	Puskesmas Dinoyo Malang	Terdapat pengaruh yang signifikan pada efikasi diri pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo yang diberi <i>self-management support</i> yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik paired t-test dimana nilai signifikansi 0,001 (< 0,05).	- Menggunakan <i>self management</i> sebagai variable X. - Menggunakan pendekatan kuantitatif.	- Tidak terdapat kalimat "support" pada variable X - Menggunakan Efikasi diri sebagai variable Y - Tempat penelitian. - Subjek penelitian. - Metode penelitian yang berbeda.

		dinoyo malang.				
--	--	-------------------	--	--	--	--

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu diatas dapat dinyatakan bahwa terdapat persamaan maupun perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan. Persamaannya yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan *Self Management* maupun Efikasi Diri sebagai objek penelitian. Perbedaan pada penelitian secara umum terdapat pada subjek penelitian, waktu pelaksanaan dan tempat penelitian. Penelitian yang akan dilakukan bukan merupakan penelitian baru, akan tetapi penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian sebelumnya dengan tujuan mencari pengaruh *self management* terhadap efikasi diri peserta didik di SMA Kartika XIX 1 Bandung.

### C. Kerangka Pemikiran

*Self management* adalah kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku. *Self management* membawa seseorang ke dalam perubahan tingkah laku yang lebih baik. Proses *self management* meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan hingga evaluasi diri. Pada peserta didik, proses perencanaan yaitu dengan menetapkan tujuan dalam belajarnya. Tujuan adalah hal yang paling utama dalam menjalankan sesuatu. Ketika sudah menentukan tujuan, selanjutnya menentukan hal-hal apa saja yang harus dilakukan dalam belajar untuk mencapai sebuah keberhasilan. Proses pengorganisasian yaitu memilih prioritas diri, kegiatan mana yang harus dilakukan terlebih dahulu dan mana yang bisa dilakukan kemudiannya. Selain itu pengorganisasian juga berkaitan dengan menempatkan perilaku yang tepat pada suatu permasalahan. Pada proses pelaksanaan setelah sudah terencana dan terorganisasi akan terasa lebih mudah dan teratur. Pelaksanaan meliputi kegigihan dalam menyelesaikan sebuah permasalahan demi mencapai tujuan yang sudah direncanakan. Proses pengawasan yaitu mengawasi jalannya sebuah kegiatan yang dilakukan, cepat tanggap ketika adanya penyimpangan yang dilakukan oleh diri sehingga dapat menjadi bahan evaluasi diri untuk menjadi yang lebih baik. Tujuan Strategi pengelolaan diri (*Self Management*) menurut Dyah (2013, hlm. 336) yaitu agar individu secara menempatkan diri dalam situasi yang menghambat perlakuan yang ingin dihilangkan dan belajar meminimalisasi timbulnya perilaku atau permasalahan yang tidak diinginkan .

Efikasi diri merupakan keyakinan diri seseorang dalam mengatasi sebuah masalah, melakukan tindakan dan tugas yang berorientasi pada tujuan yang diinginkan. Efikasi diri yang tinggi artinya individu mempunyai keyakinan tinggi atas kemampuannya dalam memecahkan sebuah permasalahan yang dihadapi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi tidak memandang suatu permasalahan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka akan terus berusaha sebaik mungkin untuk menghindari sebuah kegagalan dan berusaha sekuat mungkin untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Setelah terjadinya kegagalan, mereka yang memiliki efikasi diri akan cenderung lebih termotivasi untuk berusaha lebih keras lagi dan yakin akan keberhasilannya kembali.

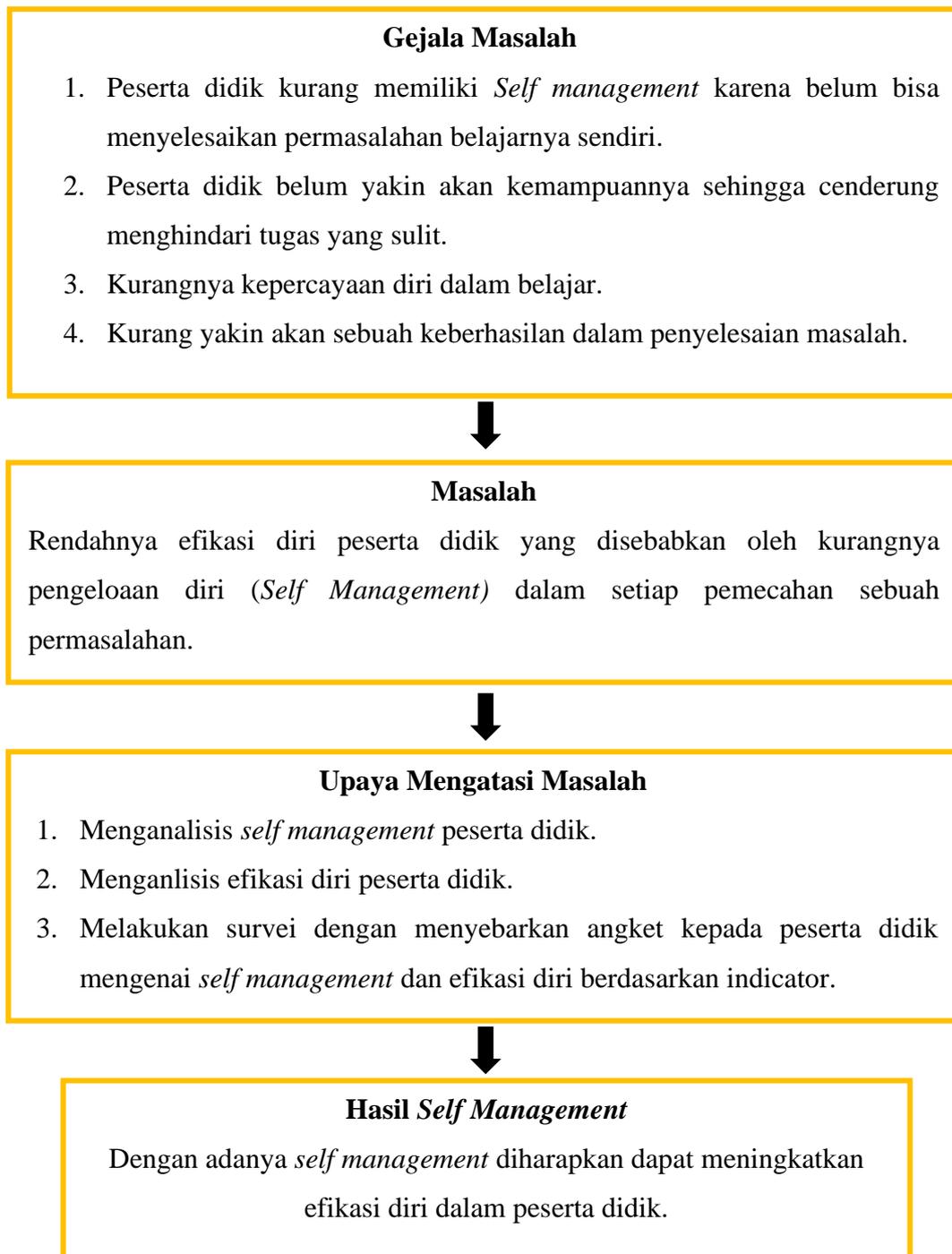
Pada peserta didik *self management* berperan untuk mengatur segala pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka untuk belajar. Mengatur ketiga hal tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dialami. Barida & Prasetiawan (2018, hlm. 29) bahwa *Self management* membuat peserta didik terlibat dalam setiap tahapan dalam proses perubahan tingkah laku. *Self management* memiliki pengaruh terhadap tumbuhnya efikasi diri peserta didik. Seperti yang dikatakan oleh Effendi (2017, hlm. 22) ketika sebuah permasalahan muncul, kemampuan efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk tetap tenang dan mencari solusi untuk memecahkan sebuah permasalahan melalui aktivitas pengelolaan diri (*self management*) yang baik daripada merenungi sebuah kegagalan. Artinya dengan *self management*, peserta didik akan bisa mengontrol tindakan yang akan dilakukan sehingga akan memunculkan sebuah keyakinan atas kemampuannya dalam memecahkan sebuah permasalahan dalam belajar. Selain itu, Patnaik (2020, hlm. 5) menyatakan bahwa “*Basically, self- management can be attained by grooming self, fulfilling your commitments towards others, inculcating the spirit of 'forget and forgive' and zeal to learn new things on your own, with support of your day-to-day work, and building and nurturing your personal network. It is essential in all facets of life of an individual, may it be for a student, or on the work front, or for maintaining a healthy relationship by increasing your self-efficacy.*” Artinya pada dasarnya *self management* dapat dicapai dengan cara merawat diri, memenuhi komitmen terhadap orang lain, menanamkan semangat 'lupakan dan memaafkan' dan semangat untuk mempelajari hal-hal baru sendiri, dengan dukungan pekerjaan sehari-hari, membangun dan memelihara jaringan pribadi. *Self management* penting dalam semua aspek kehidupan individu, baik itu untuk peserta didik, atau di depan pekerjaan, atau untuk menjaga hubungan yang sehat demi meningkatkan efikasi diri. Berdasarkan teori diatas dapat dikatakan bahwa *self management* memiliki peran dalam meningkatkan efikasi diri, dengan adanya pengelolaan diri yang baik maka peserta didik dapat meningkatkan efikasi diri.

Berdasarkan pada tujuan yang sudah dibuat dalam perencanaan diri, membuat peserta didik berusaha dengan kuat untuk mencapainya dan keyakinan diri dalam kemampuannya untuk melewati segala halangan dan rintangan. Peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi akan menganggap bahwa kesulitan dalam mengerjakan tugas adalah sebuah tantangan baginya. Jika peserta didik menghadapi sebuah kegagalan maka mengatur pemikiran, perasaan dan tindakan selanjutnya sangat diperlukan agar tidak muncul keputusasaan dalam dirinya dan terus yakin atas kemampuannya guna mencapai keberhasilan.

Kenyataan di lapangan, peserta didik merasa stres dalam belajarnya. Hal itu salah satunya disebabkan oleh rendahnya efikasi diri peserta didik. Salah satu fungsi dari efikasi diri yaitu untuk menanggulangi stres. Keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat memengaruhi tingkat stres. Ketika peserta didik yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan sebuah tugas yang sulit maka tingkat emosional pada diri akan terkontrol. Selanjutnya peserta didik sulit memandang sebuah masalah sebagai tantangan, artinya peserta didik tidak termasuk dalam ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri. Peserta didik mudah menyerah ketika dihadapkan oleh sebuah permasalahan yang sulit, menganggap itu sebagai sebuah ancaman baginya sehingga membuat peserta didik tidak dapat mencapai keberhasilan. Rendahnya keyakinan atas kemampuan diri artinya efikasi diri yang rendah. Dengan adanya *self management* diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik.

Berdasarkan penjelasan diatas, kerangka pemikiran pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut.

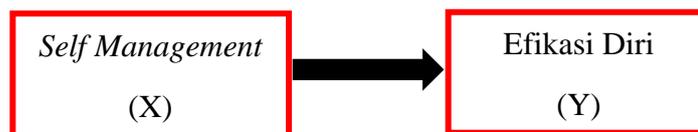
## KERANGKA PEMIKIRAN



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pemikiran**

## PARADIGMA PEMIKIRAN

Berdasarkan Paparan diatas, dalam penelitian ini hubungan antar variabel penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 2.4**  
**Paradigma Pemikiran**

Keterangan :

X = *Self Management*

Y = Efikasi Diri

➔ = Menunjukkan pengaruh *Self Management* terhadap Efikasi diri  
Peserta Didik kelas X IPS SMA Kartika XIX 1 Bandung

## D. Asumsi dan Hipotesis Penelitian

### 1. Asumsi Penelitian

Berdasarkan Tim Penyusun Penulisan KTI Mahasiswa FKIP UNPAS (2022) asumsi merupakan titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima peneliti. Asumsi penelitian ini sebagai berikut.

- Peserta didik dapat menerapkan *self management* pada dirinya untuk keberlangsungan kegiatan belajar.
- Self management* dapat memengaruhi efikasi diri peserta didik. Hal itu dikarenakan *self management* membantu peserta didik dalam mengontrol sebuah pemikiran, perasaan dan tindakan yang akan memunculkan keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya dalam memecahkan sebuah permasalahan guna mencapai sebuah tujuan yang ingin dicapai.

### 2. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2015, hlm. 96) Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Alasan dikatakan sementara karena belum terbukti oleh fakta-fakta empiris yang akan terjawab pada hasil analisis data penelitian. Hipotesis penelitian ini sebagai berikut.

$H_a$  = Terdapat pengaruh *self management* terhadap efikasi diri peserta didik.

$H_0$  = Tidak terdapat pengaruh *self management* terhadap efikasi diri peserta didik.